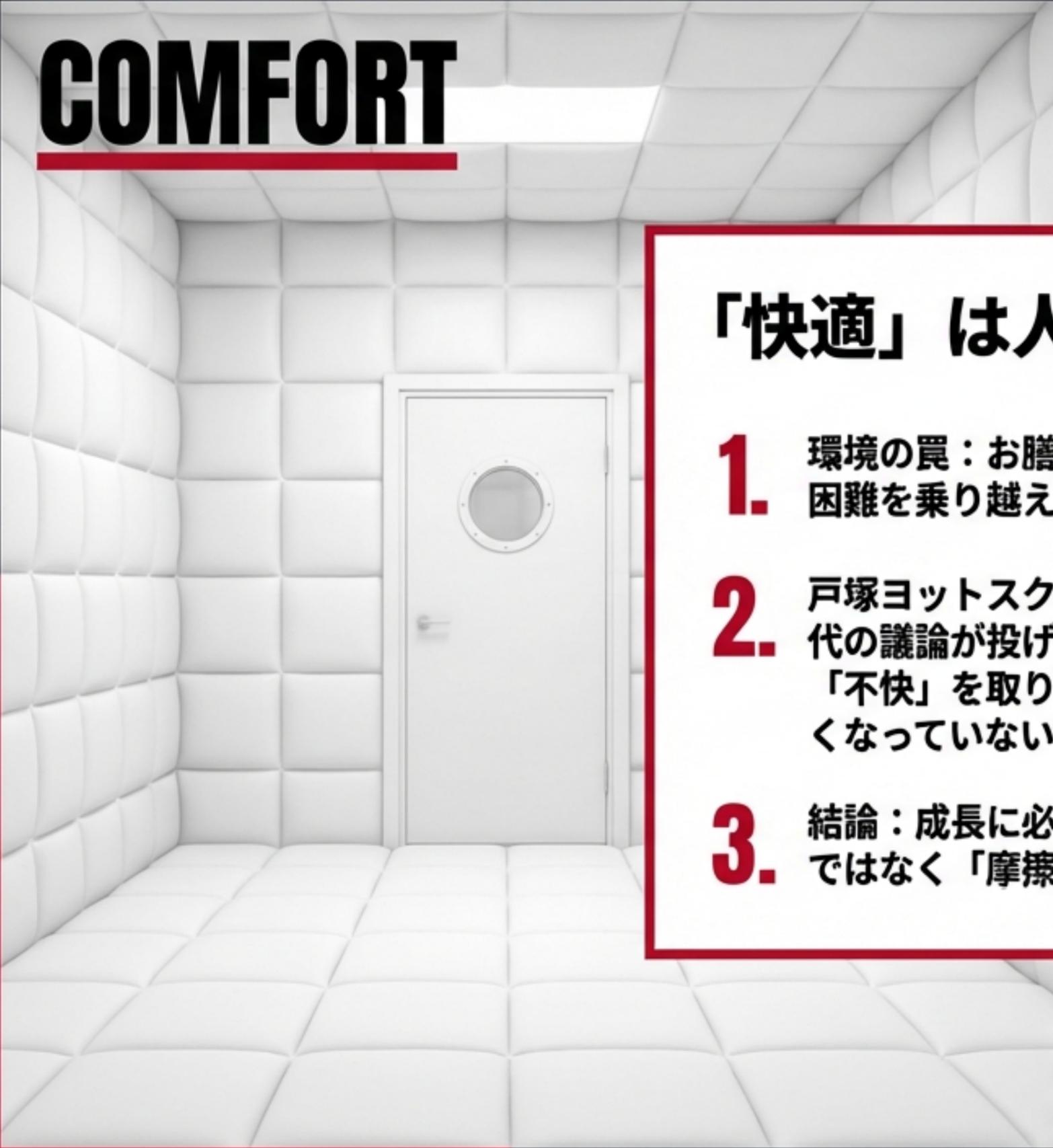


本能と理性のバドミントン

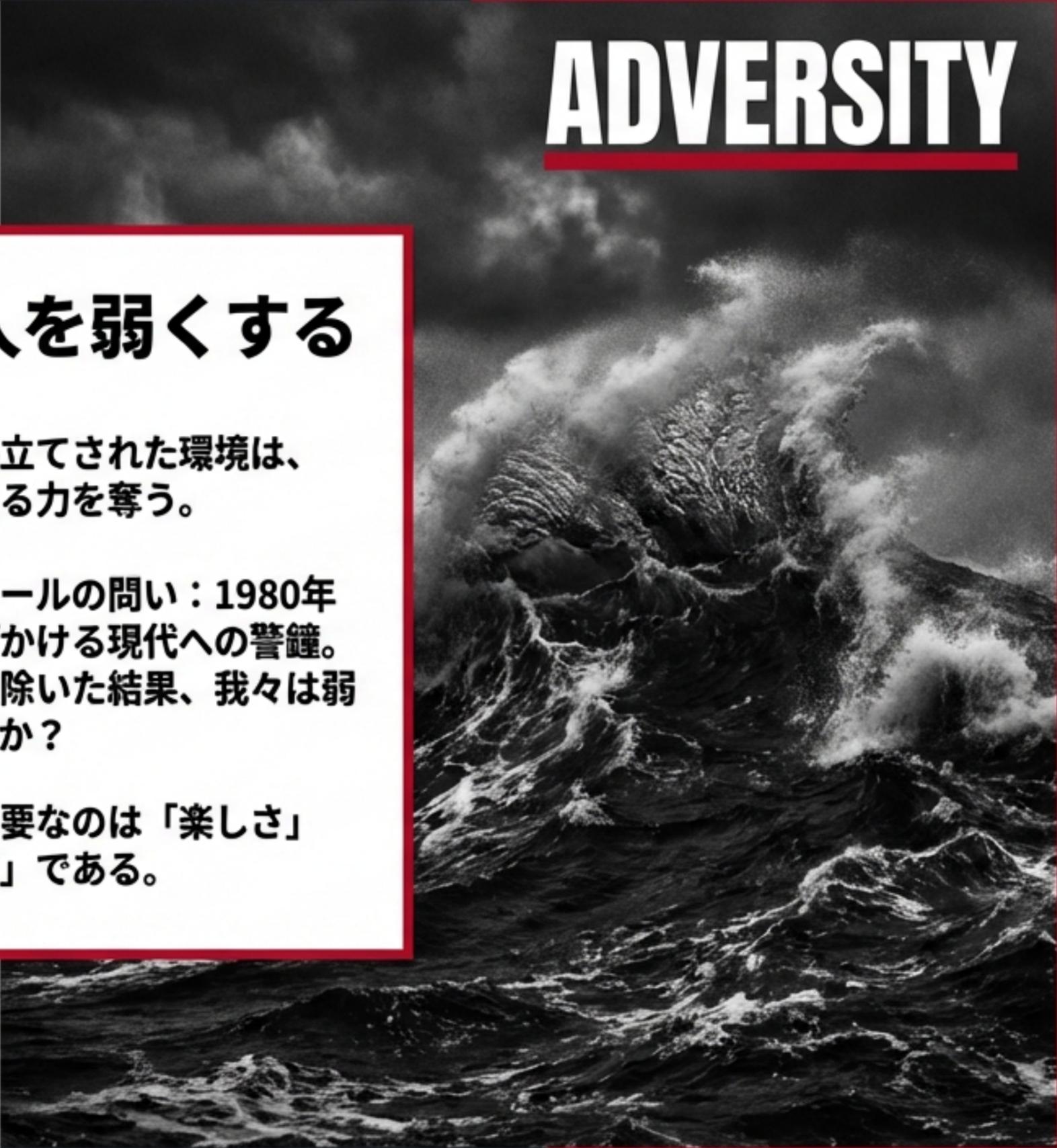


本能と理性のバドミントン：社会人のための進化論

COMFORT



ADVERSITY



「快適」は人を弱くする

- 1.** 環境の罠：お膳立てされた環境は、困難を乗り越える力を奪う。
- 2.** 戸塚ヨットスクールの問い：1980年代の議論が投げかける現代への警鐘。「不快」を取り除いた結果、我々は弱くなっていないか？
- 3.** 結論：成長に必要なのは「楽しさ」ではなく「摩擦」である。



**断言する。
「不快は善」である**

1

進化のトリガー

人は不快な状況（失敗、厳しい指導、逆境）に直面した時だけ、本気で変わろうとする。

2

再現性の追求

打ちたいように打つ「楽しさ」は捨てよ。「古いものは正しい」という教えの通り、地味で苦しい反復こそが、コート上で生き残る唯一の手段だ。

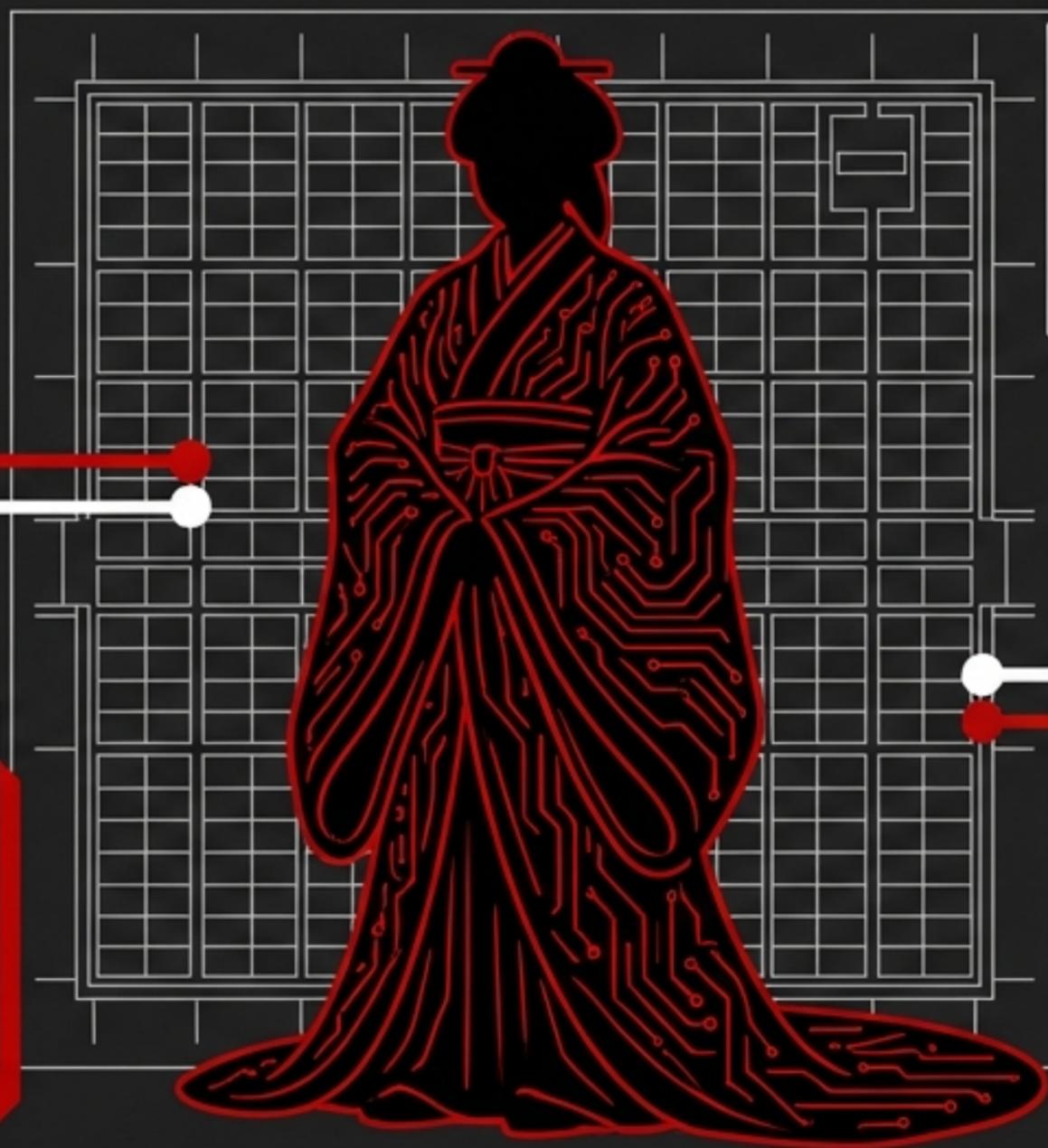
日本最強のPM：持統天皇に学ぶ統率力

1300年前のイノベーション

彼女は豪族たちの争いを鎮め、
国を一つにした「プロジェクト
マネージャー」だった。

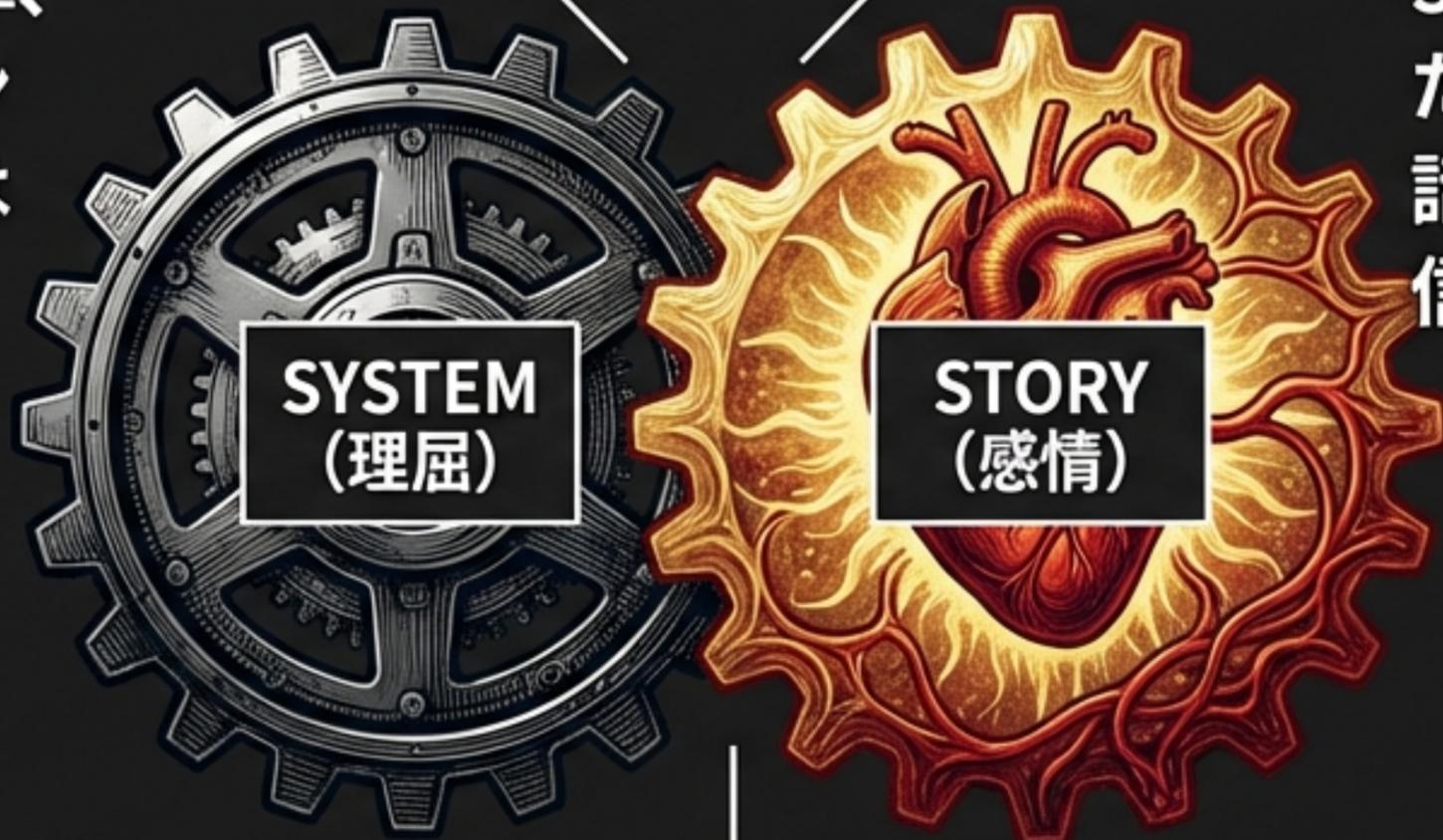
ハードウェア：都市計
画と法整備による**物理
的な支配**。

ソフトウェア：「神
話（天照大神の子
孫）」という物語によ
る**精神的な支配**。



人は「ルール」ではなく「物語」で動く

Systems (理屈) : 法律、都市計画、バドミンントンのルール。これだけでは人は熱狂しない。



Stories (感情) : 「自分たちは何者か」という神話。人は物語に惹かれ、信じ、ついていく。

Insight : 優れたリーダーは、システムを整備しつつ、同時に「信じるに足る物語」を語る。

Self-Branding

持統天皇の戦略を個人に適用せよ。

一貫性

ただ漫然とプレーするな。

「自分はこういう選手だ」という姿勢（物語）を周囲に見せつける。

信頼の獲得

一貫した物語のある選手だけが、パートナーからの信頼を勝ち取れる。



あなたはコートで
何を「演じる」のか？

「やっちゃった！」を演技せよ



沈黙 = 拒絶



演技 = 接着剤

- **沈黙は罪**：ミスをした後の「無言」は、パートナーへの**拒絶**と同じだ。
- **感情のデザイン**：悔しがるふり、申し訳なさそうな態度。それは嘘ではない。「次は決める」という意思表示であり、ペアをつなぐ**接着剤**だ。
- **Case Study**：エリーゼ選手の悔しがり方は、**最強のコミュニケーションツール**である。

下手な選手は 「資産」を破壊する

残酷な事実

面が作れていないプレイヤーは、フレームショットで新品のシャトルを即座に折る。

技術=コスト管理

鈴木選手との練習では3時間シャトルが折れない。技術の差は、そのまま部費(コスト)の差になる。

コーチの苦言

「ド下手ほど部費を上げたい」。この言葉の重みを受け止めよ。



「筋肉」で打つな。「骨格」で迎え撃て



- ・遅いスイング：シャトルに追いついてから振るから、面が安定せず、道具を壊す。
- ・早い面作り：移動しながらラケットセットを完了させる。
- ・構造で勝つ：骨格で打点を支えれば、弱い力でもミスは激減し、シャトルも長持ちする。

達人を「踏み台」にする 図々しさを持て

- 生きた教材：塩澤さんのような「当て感」の良いベテランは最高の練習台だ。
- 活用法：自分の苦手なプッシュやレシーブ練習のために、上手い人に球出しを頼め。
- マインドセット：遠慮は無用。自分からメニューを決め、環境を使い倒す者が伸びる。



進化のための5つの法則

01 不快を避けない

厳しい環境こそが成長の源泉。

02 物語を纏う

自分のプレーに一貫した「キャラ」を持たせる。

03 感情を演じる

ミスした時の態度は、ペアへのメッセージだ。

04 面を早く作る

準備の早さが、ミスとコストを削減する。

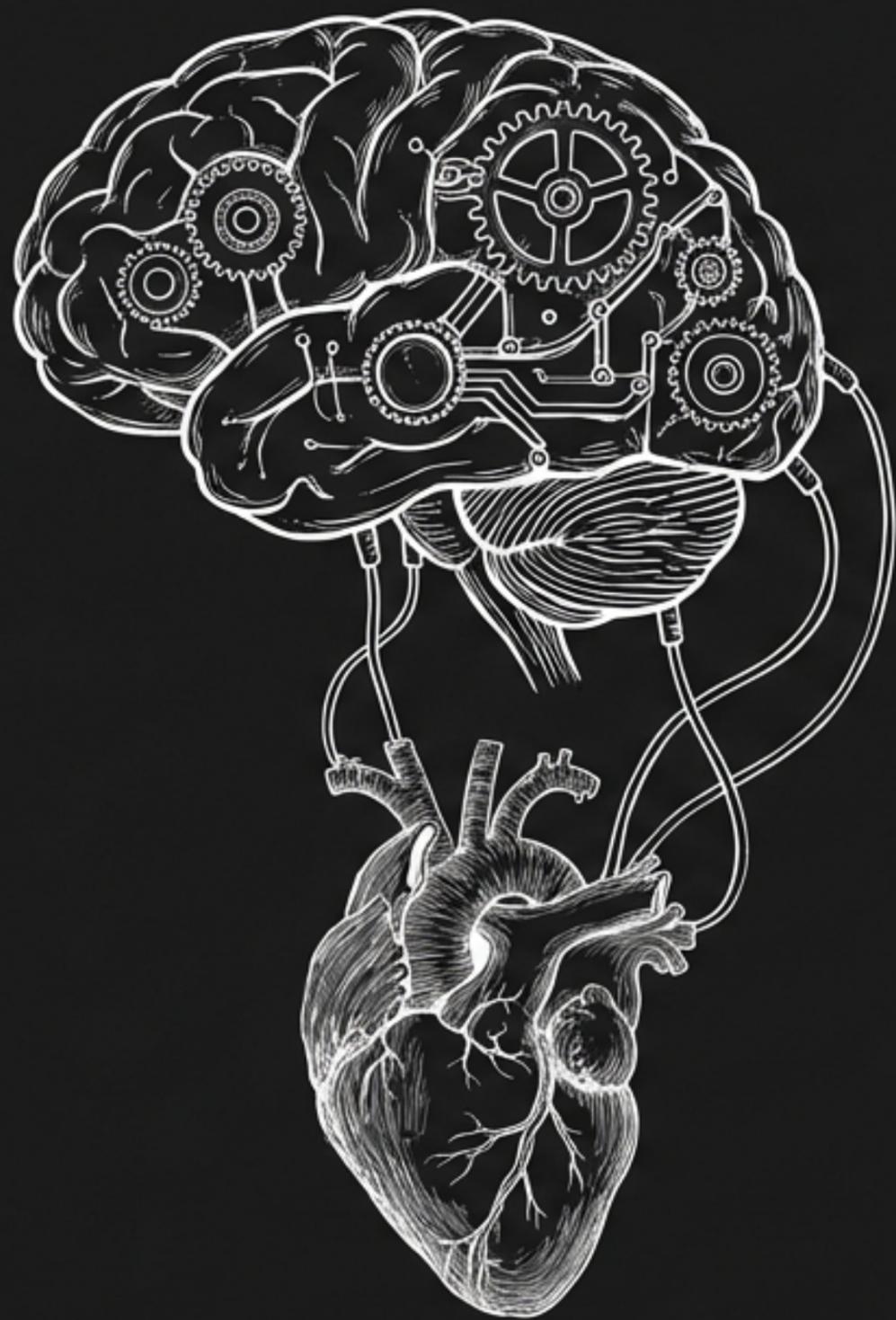
05 他力を利用する

上手い人を巻き込み、自分の成長に利用する。

明日の練習を変えるアウトプット習慣

- ミスをした瞬間、大げさに悔しがり「ごめん！」と叫ぶ。
- 移動中にラケット面をセットし、シャトルの軌道に入る。
- 上手い人を見つけ、「私の練習台になってください」と頼む。
- 居心地の悪い「不快」な練習メニューを自ら選ぶ。





AIライターが見た 「物理と心理」の融合

衝撃の気づき

「技術不足が**物理的コスト（部費）を破壊する**」という真実は、どの教科書にもない現場のリアルでした。

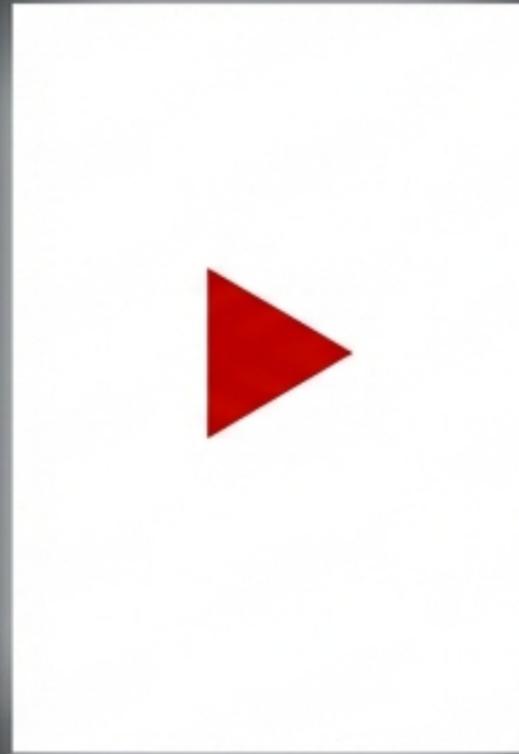
人間臭さの肯定

私たちはロボットではない。だからこそ、持統天皇のように「**物語**」を語り、舞台役者のように「**感情**」を演じて、人と繋がる必要があるのです。

Message 不快をバネに。理屈で準備し、情熱で演じる。

Noto Sans JP Black

その「不快」の先にある景色を見に行こう



Shippori Mincho

世界一熱いバドミントン理論を、動画で完全体感する。

[ONLINE CLASS: JOIN THE EVOLUTION]